

吃了一口馒头，差点要了大爷性命

多学科医生合力施救脱险

近日，扬州71岁黄大爷吃饭时被馒头堵塞气道，送到医院时已经没有呼吸，生命体征濒临衰竭。扬州市中医院多学科室医护人员，开启了一场与死神赛跑的联合急救。医生先建立人工气道稳住生命体征，随后精准找到卡在咽喉隐蔽位置的馒头并顺利取出。经精细化监护治疗，老人最终转危为安。医生提醒，老年人吞咽功能衰退，黏性食物易引发呛噎窒息，进食时必须细嚼慢咽。

通讯员 董娟
现代快报/现代+记者 顾潇

近日，扬州71岁的黄大爷像往常一样在家吃午饭。一口馒头咽下去，却突然卡在了喉咙里。老

人瞬间无法呼吸，面色从潮红变为青紫，随后意识丧失。家人吓坏了，手忙脚乱中拨通了120。救护车一路疾驰，抵达扬州市中医院急诊科时，老人已面色青紫、无自主呼吸、生命体征濒临衰竭。

急诊科医生于广财第一时间接诊，凭借丰富的急救经验，迅速做出精准判断——重度气道异物窒息。于广财医生当机立断启动紧急急救预案，快速完成气管插管操作，为老人建立起人工气道。老人的面色从青紫一点点转为红润，基础生命体征暂时稳住了，但真正的考验才刚刚开始，卡在气道里的异物还没有取出来。

急诊抢救稳住生命后，老人被紧急转入重症医学科(ICU)，接受密切监护和进一步救治。ICU团队为老人进行了更细致的检查，结果让人倒吸一口凉气，导致窒息的馒头异物卡在了梨状窝深处。梨状窝位于咽喉两侧的隐蔽凹陷处，

异物卡在这里，既不容易自行排出，也不容易被发现。更危险的是，它随时可能再次滑落、二次梗阻，引发致命窒息。

一颗“定时炸弹”藏在咽喉深处，常规手段难以触及。重症医学科立即联动耳鼻喉科，启动多学科联合救治。耳鼻喉科副主任袁媛医生、耳鼻喉科副主任蔡永祥医生，重症医学科副主任叶家茂医生、王恒医生，手术室蔡红红医生迅速组建专项救治小组。

在纤维喉镜的高清可视化辅助下，救治团队将镜头深入老人咽喉，屏幕上，那块残留的馒头异物清晰可见，正牢牢卡在梨状窝内。救治团队立即稳妥剥离，彻底取出了馒头。

异物取出，并不意味着救治结束。老人年事已高，经历了缺氧损伤、气道脆弱，后续护理同样关键。ICU护理团队针对患者高龄、缺氧损伤、气道脆弱的特点，制定了精细化护理方案，每一个细节都

不放过。在多学科医护团队的精心救治与严密监护下，老人气道通畅，各项生命体征逐步平稳。

据医生介绍，食物卡喉窒息是极具突发性、高致死性的急症。尤其是老年人群体，咽喉反射迟钝、吞咽功能衰退，一旦发生气道异物梗阻，短短数分钟即可因缺氧造成心跳骤停、脑死亡。

医生提醒

平时吃饭时要细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽。吃饭时不说话、不看电视、不刷手机，专心进食。馒头、汤圆、年糕、糯米饭、大块肉类等黏性大、难咀嚼的食物，尽量切碎、少量食用。一旦出现持续呛咳、口唇发紫、呼吸困难，立即停止进食、拨打120。同时，熟练掌握海姆立克法，可在等待救援时紧急施救。

海边看到这些 千万别去碰

夏日炎炎，海边游玩是不少朋友的活动首选，而“赶海”捡海鲜更是其中一个热门项目。

在海边赶海时。除了可能被螃蟹、海虾夹伤外，不少外形可爱的小型海洋生物自带毒性，千万不能随意触碰、采食。

来源:国家应急广播

这类螺，既别吃也慎碰

织纹螺是一种小型海洋螺类，通常壳长为2至5厘米，外壳呈纺锤形，表面覆盖有细密螺旋纹路。

织纹螺本身并不制造毒素，而是通过摄食有毒藻类或细菌，在体内富集河豚毒素和麻痹性贝类毒素(如石房蛤毒素)，这些毒素耐热，烹饪无法去除。目前，我国已明令禁止织纹螺的采购、加工和销售。

温馨提醒：

织纹螺中毒后会出现腹痛、恶心、呕吐、头晕，严重时可导致肌肉麻痹、呼吸困难甚至死亡，目前无特效解毒剂。误食后如发生口唇麻木等类似神经系统中毒症状，应立即就医。

蓝环章鱼要小心

蓝环章鱼的体型较小，通常只有12到20厘米(包括触腕在内)。蓝环章鱼在受到惊扰或感到威胁时，会显示出明亮蓝色或紫色环状斑纹，这也是它们名字的由来。在平静状态下，它们的颜色较为柔和，通常是黄褐色或灰色。

蓝环章鱼的毒液主要含有河豚毒素，其毒性非常强，大约是氰化物的1000倍，即使是微量毒液也足以致命。

温馨提醒：

被蓝环章鱼咬伤后，中毒症状通常在数分钟内出现，包括剧烈疼痛、麻痹、呼吸困难、恶心和呕吐，严重时可致呼吸衰竭和死亡。目前尚无针对河豚毒素的特效解毒剂，被咬伤后，及时支持治疗(如人工呼吸和心肺复苏)至关重要。

水母蜇人可别摸

海边常见蜇人水母包括海蜇、紫纹海蜇和箱水母。海蜇是中国沿海常见的水母，其触须会释放毒素，引起剧烈疼痛和皮肤红肿。紫纹海蜇也常见于沿海地区，触须含有强烈毒素，被蜇伤后会导致严重皮肤灼伤感和红肿。

而箱水母是最毒的水母之一，主要分布在热带和亚热带海域，其毒液能引起严重的神经和心血管系统反应，甚至致命。

若不幸被水母蜇伤，牢记以下几点：

如被刺伤部位有水母触手残留，先用海水冲洗患部，再戴上手套用镊子等工具将其摘除。

一定要用海水冲洗患部，因为自来水或纯净水浓度与海水不同，渗透压的变化可能刺激触手上的刺细胞分泌毒素。

如感到疼痛、瘙痒，不要用手抓挠，以免皮肤中的刺细胞分泌新的毒素。

用冰袋敷在患部可减轻疼痛感。如果疼痛感剧烈并伴有发热等症状，务必及时就医。

推动工间健身常态化

职工“工间太极操”上线

在第18个全民健身日来临之际，为深入贯彻落实《全民健身计划(2026—2030年)》《体育强国建设“十五五”规划》部署要求，全国总工会宣传教育部重磅推出“工间太极操”(又名“经络养元操”)。这是工会系统持续推进职工文体活动普及、做实职工健康关爱服务的创新举措，尤其针对性覆盖外卖骑手、网约车司机、货运司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者，推动工间健身常态化、日常化、普惠化，全方位提升职工身体素质与生活品质。

据法治日报

长期以来，各级工会始终把职工身心健康摆在维权服务工作突出位置，精准回应广大职场人群久坐劳损、身心疲惫等健康痛点，特别是新就业形态劳动者颈椎腰椎劳损、精神高度紧绷、作息紊乱等典型职业伤病，通过打造轻量化、

易普及的工间健身项目，丰富职工精神文化生活，舒缓工作压力。

本次全新推出的工间太极操，便是工会“工间动起来”职工健身品牌的升级力作，延续“工间操+非遗传统武术”特色创新模式，兼顾灵活就业群体的作业特点，依托中华传统养生文化提升健身趣味性与实践性。

整套功法特邀太极拳名家、国家级社会体育指导员陈小宝牵头创编，深度萃取太极拳、五禽戏、八段锦、古法导引术、养元操等传统养生功法核心精髓，筛选适配各类生产生活场景的舒缓动作，经科学整合、规范编排而成，兼具深厚传统文化底蕴与现代职场实用价值。操法内容先后通过运动医学、体育教育、中医疗疗多领域专家联合论证，先期在北京、河北、浙江多地工会试点推广，参与职工普遍反馈动作简单易学、舒展放松效果突出。

工间太极操分为初、中、高级三大部分，每篇各设8式动作，全套合计24式，全程无需任何健身器械辅助。职工可结合自身工作

节奏、身体状态灵活分段练习，碎片化时间就能舒展筋骨、调养身心，真正做到“工位可练、随时能健”，适配不同年龄段、不同身体基础的全体职工。

为保障教学资源直达基层、惠及千万职工，官方搭建全媒体推广矩阵：自发布之日起，“职工之家”App、全总视频号、新华社客户端、学习强国、工人日报、中工网及各地工会宣传平台，每周三中午同步更新一期教学视频，并开设线上跟练直播课堂，手把手指导职工规范习练、培养长期健身习惯。待24期完整教学内容推送结束后，全套工间太极操教学资源将全网永久免费开放，让优质公益健身资源下沉一线，打通职工健康服务“最后一公里”。

此前工会打造的职工“工间咏春操”在2025年走红全网，累计浏览量突破3000万次，收获职工广泛好评。此次“工间太极操”的推出，将进一步完善工会职工文体健身服务体系，以常态化健身活动筑牢职工健康防线。



图片来源：法治网

延伸阅读

国家喊你“存肌肉”，训练干货来了

“搬个快递，胳膊酸了三天”“爬两层楼，就开始喘”……30岁之后肌肉每年悄悄流失约1%，你以为是“累了”，可能是肌肉在悄悄“退休”。前不久，国家卫健委发布了《成人肌少症食养指南(2026年版)》，首次将肌少症纳入慢性病营养干预体系。当“肌肉流失”从健身圈变成国家健康战略的关键词，抗阻训练不再是健美爱好者的专属，而是每个人都该正视的“健康储蓄”。

据国家应急广播

3个动作练全身

上肢无力试试俯卧撑

双手与肩同宽或略窄，核心收紧，全身下降时胸部接近地面，上升时胸发力。

如上肢力量不足以完成标准俯卧撑，可以从墙面俯卧撑起步，逐步过渡到跪姿俯卧撑，最终完成平地俯卧撑。

下肢太弱练练深蹲

双脚与肩同宽，脚尖微外展，臀向后坐，膝盖对准脚尖，大腿至少平行地面。

肩背僵硬学习一下YTWL

Y(双臂头顶30°)、T(水平外展)、W(屈肘肩胛内收)、L(上臂贴体，小臂外旋)——四招击退圆肩驼背。

办公室“轻抗阻”，上班也能练

坐久屁股麻、不胖却有小肚腩、早上合脚的鞋下午变紧？这些都是肌肉“罢工”的信号。北京体育大学副教授李雪梅教你在办公室练起来：

踝泵：勾脚、内翻、提踵，各10次，开会打字不耽误；

腹式呼吸：吸气鼓肚，呼气收紧，激活深层腹横肌，等于穿了“肌肉束腹裤”；

椅子深蹲：扶椅下蹲，膝盖不超脚尖，腰背挺直；

站姿臀部绕圈：后伸+外展，顺便练平衡；

推荐训练计划：每小时活动5分钟，一天8次=40分钟运动量。

弹力带练出“防跌倒”好身体

想要对抗岁月带来的肌肉流失，抗阻训练是关键一环。北京体育大学副教授鲍克给老年朋友推荐一套“户外弹力带训练”。

内收肌训练：弹力带套在脚踝，站立支撑腿微屈，另一条腿向侧方打开再慢慢还原，重复15次。前踢练股四头肌：弹力带套在脚踝，向前踢腿再慢慢收回，支撑腿同步练到。

后踢练臀大肌：弹力带套在脚踝，向后上方踢腿。

爆发力提拉：弹力带踩在脚下，快速向上提拉再慢慢放下。这个动作练神经反应和爆发力——神经反应快了，跌倒时才能“救自己一把”。